



Quinoasalade met rode bieten en feta

met courgette met een romige kruidendressing



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een bijzonder lekker recept op je te wachten. Luchtige quinoa met rode biet, gebakken feta en courgette. Het resultaat is een voedzame, heerlijke maaltijd. De romige kruidendressing en geroosterde walnoten maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 150g quinoa
- 250g voorgekookte rode bieten
- 150g feta ⁷
- 1 courgette
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en peterselie
- 50g walnoten ¹⁵
- 1 minikomkommer
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 816kcal, vet 44.3g, koolhydraten 73.7g, eiwit 31.4g



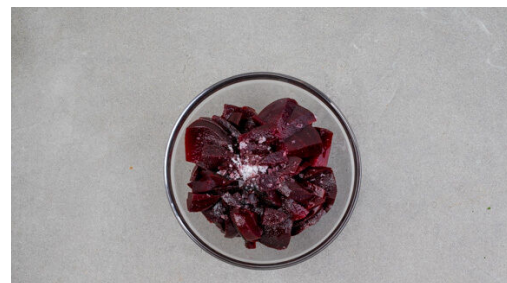
1. Quinoa koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.



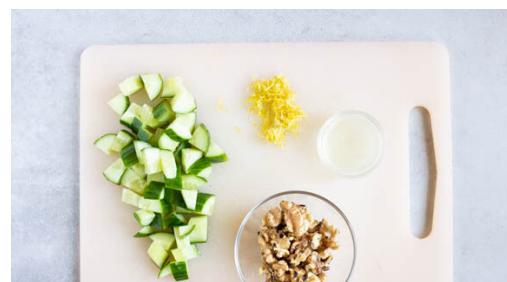
4. Dressing maken

Hak de **peterselie en koriander incl. de steeltjes** grof. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Doe de **helft van de verse kruiden** met de **rest van de feta**, 1el olijfolie, 2-3el water en een snuf peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een gladde **dressing**. Verdun evt. met extra water.



2. Bieten marineren

Snijd de **bieten** in vieren en schuin in dunne plakjes. Meng ze met 1el azijn en een flinke snuf zout en suiker. Zet opzij en roer tussendoor af en toe door. De **bieten** geven rood af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



5. Walnoten roosteren

Hak de **helft van de walnoten** grof en rooster ze 1-2min in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem ze uit de pan en zet opzij. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **komkommer** in blokjes.



3. Feta & courgette bakken

Snijd de **feta** in 4 rechthoeken en de **courgette** in schijfjes. Leg **2 stukken feta** en de **courgette** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met peper en zout naar wens. Rooster 10-15min in de oven tot de **feta** goudbruin is en de **courgette** gaar.



6. Salade afmaken

Meng de **quinoa** met de **bieten**, **komkommer**, **citroenrasp** en de **rest van de verse kruiden**. Breng op smaak met **citroensap** en peper en zout. Serveer de **salade** met de **feta** bovenop en garneer met de **walnoten** en de **dressing**.